

Aufstellung der Nationalen Elemente für die LK 4 (AK 60 +) ab 2016

BODEN - Nationale Elemente LK 4 (AK 60+)

Winkel- oder Grätschwinkelstütz (2Sek)
Strecksprung mit 1/1 Drehung
Heben in den Handstand gebeugt
Ellbogenstützwaage (2Sek)
Handstand, Abrollen
Rolle rw. durch d. Handstand
Handstützüberschlag seitwärts (Rad)
Healy
Sprung- / Flugrolle
Rondat

PAUSCHENPFERD - Nationale Elemente LK 4 (AK 60+)

Unterkreisen vw.
Unterkreisen rw.
Schweiz einfach (Suisse simple)
Seitspreizen mit Wanderhüpfen seitwärts 1/3
Kreisflanke im Wechselstütz (als 2. Kreisflanke, sonst A-Teil!)
Thomasflanke (als 2. Kreisflanke, sonst A-Teil!)
Wander- oder Drehspreizen
Wandern seitw. 1/3 (i.d. Stütz rückl.)
Kehre i.d. Stütz rückl.
Tschechenkehre als Angang
Vor- oder Rückflanken
Kehre (als Abgang) aus Kreisflanke
Rückflanken m. 1/4 Dr. i.d. Querstand
Wende
Sonderregelung: Scherspreizen vorwärts links und rechts = A+A Scherspreizen rückwärts links und rechts = A+A

BARREN - Nationale Elemente LK 4 (AK 60+)

Tschechenkehre (Angang)
Drehwende (Angang)
Vorgrätschen in den Stütz (Angang) = A-Teil!
Ellbogenstützwaage (2Sek)
Oberarmkippe
Fallkippe
Rolle rw. i.d. Stütz
Oberarmstand
Schulterstand
Salto vorwärts gehockt
Salto rückwärts gehockt
Drehwende gehockt, gebückt, gestreckt
Drehkehre
Wende mit 1/2 Drehung
Kehre mit 1/2 Drehung
Fechterflanke
Handstand 1/4 LAD, Abhocken, Abgrätschen, Rad Holländer)

RECK - Nationale Elemente LK 4 (AK 60+)

Aufschwung oder Hüftaufzug i. d. Stütz
Kippaufschwung in den Stütz (auch Laufkippe)
Fallkippe i.d. Stütz
Kippaufschwung gespreizt
Kippaufschwung rücklings vorwärts
Kippaufschwung rücklings rückwärts
Kippumschwung rücklings vorwärts
Kippumschwung rücklings rückwärts (auch gegrätscht)
Hüftumschwung rückwärts
Freier Felgumschwung rückwärts (waagrecht)
Hüftumschwung vorwärts
Umschwung vorwärts mit gespreizten Beinen
Umschwung rückwärts mit gespreizten Beinen
Hocke, Bücke oder Grätsche
Felgabschwung (aufgegr., aufgeb. o. frei), auch m. 1/2 Dr.
Sonderregelung: Eine Hangkippe kann als zusätzliches Element (NE) anerkannt werden, wenn diese innerhalb einer Übung aus einer beliebigen Verbindung geturnt wird.